

Como Curar um Alcoólatra

Esses pacientes sentem a necessidade de ingerir grandes quantidades de bebidas alcoólicas e, como resultado, sofrem de todos os tipos de transtornos mentais e físicos, como cirrose hepática, depressão, sem mencionar o alto risco de acidentes de trânsito.

[clínica de recuperação](#)

Por estas razões, são pessoas que precisam de muita ajuda para seguir em frente. Mas, como ajudar um alcoólatra?

Como ajudar um alcoólatra a superar seus problemas

A primeira coisa é entender que o alcoólatra não é um viciado, nem um degenerado, nem um marginalizado social. É uma pessoa doente que, como tal, deve ser tratada para superar a doença e levar uma vida normal. Para isso, você vai precisar de muita ajuda e suporte psicológico.

Em primeiro lugar, você tem que fazer o alcoólatra ver que ele tem um problema. Fazer ter consciência dos efeitos que o consumo de álcool tem no próprio corpo dele e seu ambiente ao redor. Quando vocês reconhecerem que ele precisa de ajuda, é hora de procurá-la.

O álcool ocupa um lugar predominante na vida do paciente e o tratamento é encontrar algo que o ocupe ao invés de beber. O exercício, principalmente ao ar livre, é uma grande ajuda para esquecer o álcool.

É importante fazer atividades com o parceiro, a família e amigos, para mostrar o amor e apoio e também manter sua mente ocupada.

Além disso, para ajudar um alcoólatra, é importante entender que ele não está sozinho, nem é o único. Há muitas pessoas que sofrem com esta doença. Compartilhar suas

experiências e conhecer a luta pessoal de outras pessoas pode ser uma forte motivação para fazer sentir que ele também pode deixar álcool.

[internação involuntária](#)

Existem muitos grupos de ajuda onde se pode encontrar pessoas em sua situação, como alcoólatras anônimas buscam saber como curar o alcoolismo. Provavelmente, a família e os relacionamentos têm se decomposto durante o processo.

No entanto, amigos e familiares também devem adquirir um compromisso, esquecendo o que aconteceu e se envolvendo na recuperação do paciente.

Exercícios para parar de beber

As chaves, portanto, para poder ajudar um alcoólico a se recuperar dos efeitos do álcool, passam por uma forte terapia psicológica, onde o paciente está convencido do passo que vai tomar e se sente apoiado por seus entes queridos.

Compartilha as experiências com outras pessoas que estão abandonando o alcoolismo e mantém sua mente ocupada para evitar a tentação de beber álcool.

Por fim, é demonstrado que o exercício físico é um tratamento efetivo contra qualquer dependência, pois libera substâncias no cérebro que substituem aqueles que causam dependência, gerando uma sensação de bem-estar que desloca a necessidade de beber.

Além disso, o exercício físico tem muitas vantagens para curar, dado que, além do componente biológico, fornece melhorias emocionais, como o sentimento de superação e mantém a mente distraída, o que favorece grandemente o abandono do alcoolismo.

Se o exercício for caminhada ou corrida é indicado que seja feito distante de locais que possam criar a tentação de beber.

